

保健だより



令和7年2月5日
南佐渡中学校 保健室

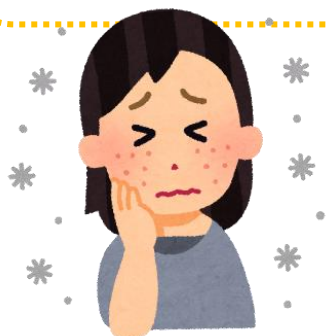
1月28日(火)~30日(木)は、インフルエンザの感染拡大による学年閉鎖がありました。コロナウィルスの感染者も島内では多くみられます。引き続き生活リズムを整えて、体調管理に努めましょう。

冬の肌トラブルについて

冬の凍えるような寒さや、乾燥した空気は、肌にも大きな影響を与えます。しっかりとケアをして、肌のトラブルを予防しましょう。

乾燥

皮膚のバリア機能が損なわれ、乾燥で角質が剥がれることにより、肌にかゆみやひび割れ等が起きる。



低温やけど

湯たんぽや、使い捨てカイロ等の使用が原因。短時間の接触で問題ない温度でも、長時間の接触で起こる皮膚疾患。



しもやけ

寒さによる血行障害。手や足など、細い血管のある部位に腫れやかゆみの症状が現れやすい。



トラブルを予防するためには？

保湿剤を使って皮膚の乾燥を防ごう。特に、お風呂上がりや手洗い後は皮脂が取れて乾燥しやすいので、まめな保湿がおすすめです！



エアコン暖房やヒーターの使用で、部屋は乾燥しやすくなります。加湿器稼働させて、皮膚を乾燥から守りましょう。

また、湿度を調節することは、風邪や感染症を予防することにもつながります。



カイロは、肌に直接触れないようにして、貼るタイプのものは衣類の上から貼りましょう。

湯たんぽはタオルや毛布で包んで使用しよう。就寝時に使う場合は、体から少し離しておく心安心です。



第3回 生活見直し週間の結果です！

1月14日～20日の5日間、今年度最後となる生活見直し週間がありました。冬休みが明けた1月中に、生活習慣は「学校モード」に直せましたか？



【%】上段：今回結果 下段：前回（9月）結果

	朝食	起床	就寝	メティア	合計
1年1組	100	93	91.3	94.6	94.7
	100	89.2	84.4	91.4	91.2
1年2組	100	89.5	87.3	90.4	91.8
	100	89.1	87	87	90.7
2年1組	98.6	88.6	84	90	90.3
	96.8	94.9	87.9	94.9	93.6
2年2組	97.7	94	98.1	97	96.7
	97	92.2	92.5	97	94.7
3年	98.6	89.6	87.5	92.1	92
	100	92.6	87.7	93.5	93.4

学校では、80%以上を目標達成としています。全ての項目で達成はできていますが、睡眠時間の項目については、23時以降～日付を超えて眠る生徒や、夜更かしをしたことにより朝起きられず、家を出るぎりぎりの時間まで寝ている（朝ご飯を食べる時間も無い）ような生徒もみられて、課題が残ります。

テスト・受検の日、スポーツ大会の日、行事の日など、人生に何度も訪れる自分にとっての大切な日に、元気に過ごし、力を発揮するためにも、食事や睡眠等の日々の生活に目を向けてほしいと思います。

最初は早寝・早起きが苦手だったけど、この一年で自分に合う時間を見つけられた。（2年生）

一年を通してメティア時間を減らすことを心掛けていました。読書や勉強の時間が増えました。（1年生）



寝る時間が遅くなるが多かったけど、6時までに起きることができた。高校生になると今より早起きなので、やることを早く終わらせて睡眠時間を確保したい。（3年生）

メティアルールを守るために、本を読んだり、絵を描いたりして過ごしました。これからもやりすぎないようにしたいです。（1年生）

毎朝6時に起きられるように目覚ましを爆音で流したり、すぐに電気をつけて目を覚ましたり、いろんな工夫をして頑張りました！（2年生）



1年間、60点満点を達成できた！これに満足することなく、これからも規則正しい生活で高校生生活も楽しみたいです！（3年生）